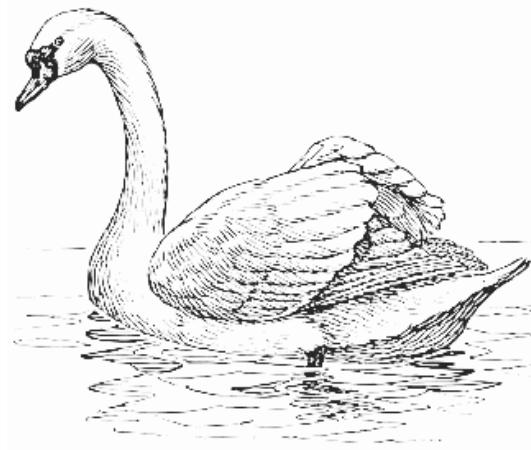
# A CIÊNCIA DO HAMSA

## EU SOU AQUILO

*Do Vijnana Bhairava (24)*

**Swami Muktananda**

Tradução de Eleonora Meier

Conteúdo

## Prefácio

Recentemente, Baba Muktananda esteve revelando o conteúdo de seu baú do tesouro de conhecimento. Os mistérios que ele está nos mostrando não são novas descobertas, mas verdades eternas, conhecidas há muitos séculos. Aqui Baba nos oferece a joia mais valiosa de todas – *hamsa* – que contém o segredo da vida, o mistério da respiração. Baba explica o seu valor de acordo com um documento antigo, o *Vijnana Bhairava*.[1]

O *Vijnana Bhairava* é um dos textos mais antigos do shivaísmo da Caxemira. Ele sempre foi considerado uma obra de autoridade, e os seus versos têm sido citados profusamente por expoentes subsequentes do shivaísmo da Caxemira. De fato, ele é tido em tão alta estima que é chamado por alguns de *Shree Vijnana Bhairava Bhattaraka*, que significa *Honorável Senhor Vijnana Bhairava*. Ele é como uma pérola azul cintilante entre as escrituras *agama*, textos antigos que transmitem o conhecimento espiritual mais elevado através de diálogos entre Shiva e sua consorte Parvati. Ele é chamado de Tantra, um tratado científico que contém os ensinamentos mais sublimes para alcançar a plena experiência da Consciência de Shiva, que é da forma da bem-aventurança interna e é chamado de estado de Bhairava.

Cada escritura indiana oferece o seu próprio método de alcançar essa meta. Todos esses métodos são considerados válidos, porque eles visam levar à fonte suprema de toda existência por acalmar a mente. O *Vijnana Bhairava* é uma bela guirlanda de 112 dessas técnicas para aquietar a mente. É na quietude da mente que o Supremo brilha, assim como os seixos no fundo de um lago são revelados quando a superfície está cristalina e imóvel, sem ondulações.

As técnicas descritas no *Vijnana Bhairava* são chamadas de *dharanas*, as quais os psiquiatras atuais seriam tentados a se referir como terapias mentais. No final, depois que todas essas técnicas foram descritas, a

[1] [Veja o Vijnana Bhairava em português. – E. M.].

técnica natural e fácil de *hamsa* é defendida. A técnica também é aludida no meio do texto, bem como na primeira *dharana*, no verso 24. Este livro é o comentário de Baba sobre aquele verso.

Baba apresentou muito claramente a essência da ciência do *hamsa*. É uma técnica simples de observar calmamente a respiração entrar e sair, sem fazer mais nada. As escrituras dizem que é porque a inspiração faz o som *ham*, e a expiração, o som *sa*. Esse processo prossegue continuamente dia e noite em um ser vivo e soa como a repetição *ham-sa ham-sa ham-sa*. Portanto, *hamsa* é citado como mantra, e o processo contínuo como *japa*, ou repetição de mantra. Ele também é chamado de *ajapa-japa*, repetição sem repetição, porque não é repetido pela língua nem pelos lábios, nem contado em contas. Ele acontece por si só, e apenas se tem que ficar ciente dele. Através da prática de observa-lo, começa-se a ouvi-lo e sabe-se que ele está ocorrendo naturalmente.

Baba ressalta que, para entender a grandeza do *hamsa*, é preciso conhecer o segredo do *prana*, a força vital, que pulsa em todo o mundo. Sua vibração, chamada de *spanda* no shivaísmo da Caxemira, cria e sustenta todo o universo. Ele também dá vida ao corpo físico e faz com que ele funcione. Tudo vibra muito sutilmente. Cada vibração tem um som, e cada som tem uma vibração. *Prana* é a vibração sutil da Consciência Suprema. O seu som é ouvido no processo de inspiração e expiração como *ham* e *sa*. Portanto, *hamsa* também é chamado de *prana mantra*, o mantra do *prana*. No *Vijnana Bhairava* ele é descrito como a declaração da Deusa Suprema, a Consciência. O movimento de *ham* e *sa* é também mencionado como a dança de Shiva e Shakti, a qual manifesta o mundo. Os santos aludem ao *hamsa* como *jiva*, a alma individual. Alguns dizem que ele é o nome da respiração. É interessante notar que a Bíblia fala de como Deus criou Adão e soprou o ar vital nele.

O método de observar o processo é unir a mente à respiração. Então, sentindo-se uno com *hamsa*, entrar com a respiração que entra, *ham*, e sair com a respiração que sai, *sa*. Entre essas duas respirações há um momento de

quietude total, como no instante em que um pêndulo que completou um arco fica imóvel antes de balançar de volta novamente. Esse é o lugar onde *ham* ou *sa* se funde no espaço interno ou externo. Nesse ponto, a respiração é suspensa por um tempo antes de *sa* ou *ham* surgir novamente daquele local. Com a prática, o tempo durante o qual esse estado de quietude é mantido começa a aumentar, e a bem-aventurança do Eu é experimentada. Esse espaço é chamado de *madhyadasha*, o espaço intermediário, que é a morada do Eu, Deus, Verdade ou Consciência. Esse é o lugar de repouso. O mesmo espaço existe entre dois pensamentos. Quando um pensamento termina, antes que outro surja, há uma fração de momento em que nada acontece. A mente fica parada. Se alguém puder se aferrar a esse instante, todos os mistérios do mundo serão revelados, pois ele é a fonte de toda a criação. É por isso que Baba atribui tanta importância a esse estado de quietude. Esse, de fato, é o segredo do *hamsa*, a respiração, que é conhecido em todos os tempos pelos grandes santos.

Recentemente aconteceu de eu ler o Evangelho Essênio da Paz, Livro Dois. Fiquei surpreso ao encontrar nele as seguintes palavras atribuídas a Jesus: “Nós adoramos a Respiração Sagrada que está colocada acima de todas as outras coisas criadas. Pois veja, o espaço soberano eterno e luminoso onde governam as estrelas incontáveis é o ar que inspiramos e o ar que expiramos. E no momento entre a inspiração e a expiração estão ocultos todos os mistérios do Jardim Infinito.”

Baba diz frequentemente diz que a mente e o *prana* são irmãos gêmeos. Sendo dois aspectos semelhantes da mesma Citti, a Consciência Suprema, eles estão estreitamente relacionados entre si. O que acontece com um acontece com o outro. Se um é controlado o outro é controlado automaticamente. Portanto, um dos métodos de aquietar a mente é controlar o *prana*. O movimento irregular das duas respirações cria inquietação na mente, e então uma pessoa percebe a dualidade no mundo. Quando, através da prática do *hamsa*, a Kundalini é despertada o ritmo da respiração desacelera e se torna

regular. Gradualmente, a respiração se torna muito sutil, e o fôlego começa a se mover dentro da *shushumna*, o nervo central. Isso torna a mente equilibrada e quieta; ela se volta para dentro para o Eu e se torna o Eu. Assim *jiva*, o indivíduo, se torna Shiva, o Universal, e vivencia a unidade com todos.

Pela repetição do *hamsa*, a consciência de *aham sah*, "Eu sou Aquilo", surge. Quando *hamsa* é repetido com essa consciência ele soa como *ham so ham so ham so ham so ham so*. Isso porque, de acordo com as regras gramaticais do sânscrito, quando *aham* e *sah* são usadas juntos em uma sentença, o *a* de *aham* se torna mudo, o *h* de *sah* se torna *o* e o *a* anterior é eliminado. Por essa razão, *hamsa* é às vezes mencionado como *hamso*.

Conforme se pratica *hamsa*, "Eu sou Aquilo", o reconhecimento de "Aquilo" vem. Gradualmente a consciência muda de "eu" para "Aquilo," e quando isso acontece, (ou *hamso*), "eu sou Aquilo" se inverte, e se torna *so'ham*. "Aquilo sou eu." Em um, a ênfase está em *ha*, "eu", no outro, em "Aquilo." Um começa com a autoconsciência individual, o outro com a Autoconsciência Universal, mas o significado de ambos é o mesmo. Ambos indicam a identidade do eu individual com o Eu Supremo, além disso, vem a realização de que é a consciência-eu ilimitada do Eu Universal que se contraiu na consciência-eu limitada do ser encarnado. Enfim, até mesmo as ideias de "eu" e "Aquilo" desaparecem, e o que resta é apenas a experiência de ser Um. Em outras palavras, o *ha* e o *so* de *so'ham* somem e o que resta é *Om*, o substrato unificado e a fonte de tudo. Assim, *hamsa, so'ham* e até o *Om* são o mesmo. A distinção entre *hamsa* e *so'ham* é como a distinção entre dizer "O filho pertence ao pai" e "O pai pertence ao filho." Ambos os pontos são essencialmente o mesmo.

*Hamsa* é o mantra da respiração que alguém pratica enquanto está sentado quietamente. Baba diz que *hamsa* é o mantra do Eu, o próprio mantra original. Ele está sempre ocorrendo internamente, a pessoa saiba disso ou

não. Portanto, qualquer um pode pratica-lo, mas ele tem que ser aprendido e o seu mistério é revelado pelo Guru.[2]

A ciência do *hamsa* é o caminho e a prática dos grandes Siddhas. Santos como Kabir, Nanak, Dadu, Mira e Jnaneshwar cantaram sua glória. Baba faz isso neste livro. *Hamsa* é um remédio sublime através do qual se atinge a imortalidade. A sua prescrição é descrita neste pequeno livro, e é facilmente obtida com a graça do Guru. Baba revelou seu segredo. Para o leitor ele é como um *gurumantra*. Ele é uma dádiva do Guru. Vamos prestar atenção a ele com grande reverência, e com as bênçãos de Baba nos fundir no espaço entre *ham* e *sa*, e conhecer a verdade: eu sou Aquilo.

Swami Prajnananda

---

[2] Em outros momentos, se alguém preferir, ele pode repetir qualquer outro mantra dado pelo Guru. Outros mantras podem ser coordenados com a respiração, mas não é necessário fazer isso. Se alguém deseja coordena-lo com a respiração, ele deve repetir o mantra inteiro com cada inspiração e cada expiração.

*“O prana sobe [sai]*
*e o jiva [apana] desce.*
*Esses são a expressão da Deusa Suprema,*
*cuja natureza é criar.*
*Por expandir um dos dois espaços*
*[entre as respirações]*
*experimenta-se o estado de plenitude de Bhairava.”*

Vijnana Bhairava (24)

## O Eu

O homem se esforça muito para adquirir conhecimento do mundo material. Ele aprende todos os ramos da ciência mundana. Ele explora a terra e até viaja para a lua. No entanto, ele nunca tenta descobrir o que existe dentro de si mesmo. Porque não está ciente do enorme poder escondido dentro dele, ele procura apoio no mundo externo. Porque não conhece a felicidade ilimitada que se encontra dentro de seu coração, ele procura satisfação nas atividades e prazeres mundanos. Porque não experimenta o amor interno, ele procura o amor de outros.

A verdade é que o Eu interno de cada ser humano é extremamente grandioso, e extremamente amável. Tudo está contido no Eu. O poder criativo de todo esse universo está dentro de cada um de nós. O Princípio Divino que cria e sustenta esse mundo pulsa dentro de nós na forma da luz supremamente bem-aventurada. Ela cintila no coração e brilha através de todos os nossos sentidos. Se, em vez de buscarmos conhecimento do mundo externo, buscássemos o conhecimento interno, nós logo descobriríamos aquela refulgência.

Sem o conhecimento do Eu, o conhecimento das coisas externas é como uma série de zeros: os zeros não têm valor até você colocar um número na frente deles. Da mesma forma, o conhecimento do mundo externo pode

trazer grande benefício material, mas não pode, por si só, trazer satisfação. A felicidade real, a realização verdadeira, vem apenas quando você descobre o Eu.

Conhecer o Eu é o verdadeiro objetivo e propósito da vida humana. Porque ele não entende a glória de seu próprio Eu, o homem adota o hábito de se ver como pequeno, como imperfeito e como separado de Deus. Desse modo, ele nega a si mesmo a experiência de sua divindade.

Nós adotamos diferentes práticas espirituais apenas para experimentar essa divindade interna. Porém, não podemos alcançar o Eu através de práticas espirituais porque o Eu já está alcançado. O Eu está sempre conosco. Assim como o sol não pode ser separado de sua luz, o Eu não pode ser separado de nós. O poder do Eu sustenta a nossa vida. Se o Eu não estivesse presente dentro de nós, os nossos olhos não veriam, nem os nossos ouvidos ouviriam, nem a nossa respiração entraria e sairia. É devido ao Eu que o coração bate, que a mente pensa, discerne e fantasia. É devido ao Eu que o amor surge dentro de nós. O Eu dá força motriz a todos os nossos sentidos e ilumina os objetos que percebemos através desses sentidos. Esse corpo não funciona por si só. Sem a presença do Eu, ele não é nada além de um cadáver.

O Eu não só permeia e sustenta a nossa própria existência individual, ele também pulsa em todos os átomos desse mundo. Dessa maneira, o Eu é evidente; ele é manifesto. Alguns filósofos dizem que o Eu não pode ser conhecido. No entanto, o Eu está sempre sendo experienciado em todos os momentos de nossa vida.

Um sábio escreveu: “O Eu, Shiva, é supremamente puro e independente, e você pode senti-lo vibrando e pulsando em sua mente constantemente.” Ele não pode ser percebido pelos sentidos porque ele faz os sentidos funcionarem. Ele não pode ser percebido pela mente porque ele faz a mente pensar. Ainda assim, o Eu pode ser conhecido, e para conhecê-lo não é necessário o auxílio da mente ou dos sentidos.

De acordo com o shivaísmo, o Princípio Supremo tem dois aspectos, *prakasha* e *vimarsha*. Com *prakasha*

aquele princípio ilumina tudo no mundo, inclusive a si mesmo. Com *vimarsha*, aquele princípio dá conhecimento sobre as coisas que ele ilumina e também diferencia entre elas. *Prakasha* nos faz saber que um objeto existe, e *vimarsha* nos dá a compreensão da natureza daquele objeto. Quando você olha para um livro, é *prakasha* que torna você ciente de que algo está lá, e é *vimarsha* que faz você identifica-lo como um livro e não um gravador. *Prakasha* e *vimarsha* existem em tudo no mundo. Ele ilumina a si mesmo, e ele torna a si mesmo ciente do que ele é.

O sol que ilumina o mundo também ilumina a si mesmo. Do mesmo modo, o Eu que ilumina os sentidos internos e externos também ilumina a si mesmo. Por essa razão, as pessoas que têm conhecimento da Verdade dizem que o Eu pode ser conhecido com sua própria luz. Um poeta escreveu, “Como o sol brilhante pode permanecer escondido? Como pode o Eu pulsante, que dá brilho a todos os sentidos e a todos os objetos dos sentidos, permanecer obscurecido?” Na *Bhagavad Gita*, o Senhor Krishna diz isso muito claramente: “Embora esteja além dos sentidos, ele pode ser conhecido pelo intelecto sutil.” Assim como vemos o nosso próprio reflexo em um espelho, o Eu pode ser visto refletido no espelho do intelecto purificado.

## Mantra

As escrituras e os santos têm descrito muitos métodos através dos quais se pode conhecer o Eu. Entre esses, a repetição do nome de Deus, *mantra japa*, foi citada como o caminho mais elevado, e o mais fácil para a era atual. O mistério do mantra é muito grande. Conhecer o mantra é conhecer Deus. A mente alcança a consciência unidirecionada de Deus somente através do mantra.

Realmente, mantra não é meramente letras ou sílabas. O mantra é a base da mente. A energia criativa universal, que é una com Deus, vibra na base da mente, assim como ela vibra em tudo no universo. De acordo com o shivaísmo, essa pulsação interna é o verdadeiro mantra. É através disso que nós contemplamos, percebemos e experimentamos o Princípio Supremo. Quando a mente imerge nessa vibração, ela é o mesmo que o mantra. Os *Shivasutras* dizem que a mente *é* mantra: *chittam mantrah*.

O poder da repetição do mantra reside em sua capacidade de levar você ao estado de unidade com aquela pulsação interna de consciência. De fato, *mantra maheshvaraha*: "Mantra é o Senhor Supremo." O mantra é em si a forma de Deus: Seu nome e natureza não são diferentes. É por isso que você deve sempre repetir o mantra com o entendimento de que o mantra, a meta do mantra, e o repetidor do mantra são um só. Se você achar que você, o mantra, e o objetivo do mantra são diferentes uns dos outros, você nunca realizará o pleno poder do mantra.

O alfabeto em si tem imensa importância; ele é o poder criativo de Deus, Sua Shakti, que assumiu a forma das letras do alfabeto. Deus e Seu poder criativo são um só, e os *Shivasutras* dizem que todas as letras do alfabeto são encarnações de Deus. As escrituras tântricas dizem: "Todos os mantras são compostos de letras, e todas as letras são da forma de Shiva." No *Sri Tantra Sadbhava,* Shiva diz: "Mantras consistem em letras, que têm a forma de Shakti. Shakti se manifesta como o alfabeto. Ela é da forma de Shiva."

Cada letra do alfabeto tem a sua própria energia específica, ou divindade presidente, e quando as letras são combinadas em um mantra o poder delas é multiplicado. Então, o mantra tem uma força tremenda. Deve-se repeti-lo com total atenção e compreensão. Conforme você repete o mantra, as vibrações dele se misturam com o *prana*, a força vital. Eles viajam para o coração, e de lá eles avançam para permear todos os sete constituintes do corpo, purificando o corpo e a mente. Quando o corpo e a mente se tornam puros, você alcança o estado em que o repetidor mantra e o Eu interno vibram juntos como pura Consciência. Enquanto você repete o mantra no nível grosseiro, você o experimenta como sons e sílabas. Mas através da graça do Guru você passa além desse estado, e a natureza divina interna das letras é revelada.

Depois que você repetiu o mantra por um longo tempo com a mente quieta, ele começa a vibrar internamente. Enquanto você repete o mantra no ritmo da respiração, você entra em um estado de enlevo. Quando você começa a sentir esse enlevo, você pode ter certeza de que sua prática começou a dar frutos. Nos estágios finais dessa prática, você não repete o mantra deliberadamente, você o ouve ocorrendo dentro de você.

## Hamsa

A técnica que eu estou prestes a descrever é o ensinamento dos Siddhas, a mais elevada de todas as práticas espirituais. Ela dá a experiência direta do Eu. O seu conhecimento foi passado de Guru para discípulo em linhagem ininterrupta. Se alguém recebe este mantra de um Siddha Guru, e o pratica de acordo com as instruções do Guru, ele também atinge o estado de perfeição, o estado de um Siddha.

A especialidade do *hamsa* é que ele funciona para qualquer um. Ele pode ser praticado muito facilmente e naturalmente por jovens ou idosos, por pessoas de todos os países e de todas as religiões. Pode-se pratica-lo enquanto se vive uma vida normal no mundo. Através da ciência do *hamsa mantra*, se alcança aquilo pelo qual tudo é alcançado, se percebe aquilo pelo qual tudo é percebido, se conhece aquilo pelo qual tudo é conhecido.

*Hamsa* é o mantra natural. Há muitos mantras que você pode repetir com a língua, muitos mantras que você repete nas contas de uma *japamala*. Mas o *hamsa* não é como esses. O *hamsa mantra* se repete espontaneamente junto com a sua respiração. Por essa razão, ele é chamado de seu próprio mantra, ou o mantra do Eu.

A ciência do *hamsa* é revelada no *Vijnana Bhairava*, uma das escrituras supremas do shivaísmo. O *Vijnana Bhairava* se encontra na forma de um diálogo entre um Guru e um discípulo. O Guru é Bhairava, o Senhor Shiva, o Princípio Supremo do universo. O discípulo é Sua consorte, Bhairavi, a Mãe Universal, que é chamada de Shakti, a energia criativa de Shiva.

Bhairavi, depois de ouvir Bhairava descrever o estado da Realidade Suprema, pede a ele para revelar a ela um meio simples de conhecer aquele Princípio Interno secreto e supremo. Em resposta, o Senhor Shiva explica a ela a consciência do *hamsa*.

Sente-se em silêncio e observe a saída e a entrada da respiração. A respiração que sai é chamada de *prana*, e a respiração que entra é chamada de *apana*. *Apana*

também é chamado de *jiva*, a alma individual, porque só quando o *apana* entra no corpo pode ser dito que a alma está no corpo. Se o *prana* sai e o *apana* não volta, então o corpo é apenas um cadáver. Bhairava diz que quando a respiração entra, ela faz o som *ham*, e quando a respiração sai, ela faz o som *sa*. O som da respiração entrando e saindo é a repetição do *hamsa mantra*. Esse mantra prossegue continuamente em todas as criaturas vivas. É devido a sua pulsação que estamos vivos. Em um ser humano, a respiração entra e sai 21.600 vezes por dia, e a cada vez ela repete esse mantra. Nós podemos pensar que estamos repetindo o mantra em certos momentos, mas na realidade ele continua espontaneamente 21.600 vezes por dia. É assim que os seres iluminados entendem a repetição de mantras. O grande santo Kabir descreveu isso em um de seus poemas, dizendo: "Eu não estou repetindo o mantra em minhas contas, nem o estou repetindo com minha língua. O próprio Deus está repetindo o meu mantra, enquanto eu me sento em silêncio e ouço."

Isso é conhecido como *ajapa-japa*, a repetição não-repetida do mantra. Aquele que simplesmente observa a respiração, estando ciente de que ela está entrando e saindo com os sons *ham* e *sa*, está fazendo *ajapa-japa*, e esse é o verdadeiro modo de praticar o mantra. A repetição do *hamsa mantra* também é chamada de *hamsa gayatri*. Ele é o mantra autonascido. O próprio Senhor nos inicia nesse mantra quando estamos no ventre de nossa mãe.

É dito, na *Garbha Upanishad*, que quando o feto no útero tem sete meses a alma recebe o conhecimento de seu passado e futuro. Ele sabe quem ele foi e quem ele será. Quando o filme de suas vidas passa diante de sua mente, ele fica assustado e começa a se mover inquietamente para cá e para lá. Mas em qualquer direção que o feto tente se mover, ele se mete em dificuldades. Quando se move para cima ele vai contra o estômago. Lá, ele é queimado pelo fogo gástrico. Ele se afasta e colide com o rim. O rim é muito salgado, e quando o feto recebe o choque disso, ele se afasta novamente. Mas quando se afasta do rim ele vai contra os intestinos, que fedem. Dessa forma, ele continua se movendo o tempo todo, e para onde

quer que se mova surge uma nova dificuldade para recebe-lo. Finalmente, o feto fica desesperado e começa a pedir ajuda a Deus.

Ora, Deus esteve observando tudo isso, e quando finalmente a alma começa a gritar e se refugiar nele, Deus concede a Sua graça a ele. Ele lhe dá instruções sobre *so'ham*, que significa "Aquilo sou eu", e que é o mesmo que o *hamsa mantra*.

Quando o feto repete o mantra, ele começa a entender a sua identidade com o Princípio Supremo. Ele fica imerso na consciência de *so'ham*, a consciência de sua verdadeira natureza, e se torna calmo e sereno. No entanto, quando os nove meses acabam, o feto é ejetado à força do ventre da mãe. No momento em que sai ele começa a chorar, fazendo o som "kwanh kwanh", ou *ko ham, ko ham*. Ele esquece a instrução de Deus e a compreensão que tinha obtido. Ele esquece a consciência de *so'ham* e grita o *ko ham*, que significa "Quem sou eu?" Daquele momento em diante ele começa a se identificar de diferentes maneiras, dizendo: "Eu sou esse corpo," "Eu pertenço a uma classe específica," "Eu sou uma mulher," "Eu sou um homem," "Eu sou um pecador." Ele se estabelece nesse tipo de entendimento, e vive a sua vida de acordo com isso.

No entanto, o tempo todo, *hamsa* está acontecendo. Quando a criança sai do útero, ela primeiro expira e então inspira com o som *ham*. A partir daí, o mantra continua se repetindo. Porque não se lembra de que foi iniciado no mantra, alguém vai até um Guru. No entanto, o mantra já está ocorrendo no interior; tudo o que se tem que fazer é ficar ciente disso.

Para entender o segredo do *hamsa*, primeiro é preciso entender o segredo do *prana*. Nunca se deve subestimar o valor do *prana*, a força vital.[3] Todos os seres estão vivos por causa do *prana*. De fato, o *prana* permeia e sustenta o mundo inteiro; até as árvores e as montanhas existem com o seu apoio. Embora o *prana* seja um, dentro

---

[3] A palavra 'prana' tem dois significados diferentes. Ela se refere à força vital do universo e à exalação.

do corpo humano ele assume cinco formas, conhecidas como *prana, apana, samana, vyana* e *udana*. Nessas cinco formas ele flui através do sistema de 72.000 *nadis*, ou canais corpóreos, e executa todos os processos de nossa vida. Tudo depende do *prana*: “O *prana* é a própria vida.” Quando o *prana* para de se mover para dentro e para fora do corpo há *samadhi* ou morte.

É a energia do Eu, a Consciência Universal, que entra e sai como a respiração. Um autor de escrituras diz: “A Consciência Universal se torna *prana*.” Então, o som que a respiração faz enquanto entra e sai é a expressão dessa Consciência Suprema, a energia universal, que cria esse universo a partir de seu próprio ser e que, quando ela reside no corpo humano, é conhecida como Kundalini. A própria Kundalini está repetindo o mantra *hamsa*. *Hamsa* é o verdadeiro som de Deus.

A expressão da Kundalini, que prossegue continuamente e que conhecemos como inalação e exalação, vibra. De acordo com o shivaísmo é essa vibração que cria os mundos interno e externo. É dito: “Deus originalmente se manifestou como som,” do qual emanaram as letras do alfabeto. *Ham* e *sa* são a fonte de todas essas letras; eles são a vibração sonora original que manifesta o universo. O mundo inteiro tem a forma das palavras que emanaram dessas duas sílabas. As palavras são a fonte de todos os nossos diferentes sentimentos. Através das palavras, nós experimentamos as dualidades de prazer e dor, bem e mal, virtude e pecado. Se alguém chama você de pecador, você se sente insultado e envergonhado. Mas se alguém o chama de boa pessoa, você fica feliz. Essa é a dualidade criada pelas palavras, e por causa dessa dualidade nós sofremos ou sentimos alegria. Contudo, todos esses sentimentos e estados nada mais são que o jogo das duas sílabas *ham* e *sa*, porque todas as palavras emanaram delas.

Entender essas duas sílabas como elas são é libertação. *Ham*, o som que entra com a inalação, é Shiva, o puro Eu-consciência, o Eu interno. *Sa*, que sai com a expiração, é Shakti, a energia criativa de Deus. Inalação e exalação são a dança de Shiva e Shakti, de Deus e sua

energia criativa. Se você percebe isso com verdadeiro entendimento, você realiza a Verdade imediatamente. Por entender o mistério do *hamsa* chega-se a conhecer o Eu. O *hamsa mantra* é a fonte de todo conhecimento. Portanto, para obter conhecimento, você deve repeti-lo. O poeta Kalidasa, que conhecia o mistério das palavras, disse que, seja na vida mundana ou espiritual, você não pode entender nada sem usar palavras. Você pode descrever um objeto somente quando ele tem nome, apenas quando as letras são combinadas em palavras e têm um significado. A palavra transmite o conhecimento de um objeto. Do mesmo modo, o Conhecimento de Deus está contido nessas duas sílabas.

Até você fique ciente de que o mantra está continuando dentro de você, você deve repeti-lo. Conforme você o repete, sentando-se quietamente e combinando as duas sílabas com a respiração, você eventualmente começa a entender que ele está ocorrendo por si só. Você começa a ouvi-lo entrando e saindo com a respiração.

Você deve entender isso muito claramente, porque esse é um mistério que apenas uma inteligência afiada e sutil pode compreender. Conforme você observar a respiração entrando e saindo, você ficará ciente de que quando ela entra, ela chega a uma distância de doze dedos e é absorvida. O lugar onde ela imerge se chama *hridaya*, o coração. A respiração se funde lá, e então se ergue novamente e sai até uma distância de doze dedos e se funde no espaço externo. Esse espaço externo se chama *dvadashanta*, o coração externo. Aqui, coração não significa o órgão físico. O coração é o lugar onde a respiração imerge, dentro e fora. Na realidade, esses dois lugares são um só. A dualidade do espaço interno e externo existe apenas porque nós temos a sensação de nosso corpo físico. No momento em que transcendemos a nossa consciência corpórea, os espaços interno e externo se fundem. Isso acontece naturalmente através da repetição de *hamsa*. Quando a respiração entra com o som *ham* e se funde no interior, há uma fração de um momento que é completamente imóvel e livre de pensamentos. Esse é o *madhyadasha*, o espaço entre as respirações. É aqui

que você deve se concentrar em meditação. O espaço onde *ham* se funde no interior antes do surgimento da *sa* é a morada de Deus, da Consciência, do Eu. O lugar onde *sa* se funde no exterior é igualmente o lugar de Deus. Aquele que vem a conhecer aquele momento da fusão das duas sílabas experiencia a Verdade.

Conforme você observa a respiração, com *ham* e *sa*, contemple aquele espaço e permita que ele se estenda. Aquele espaço imóvel entre as respirações, aquele espaço onde não existem pensamentos, é a verdadeira meta do mantra. As escrituras de yoga mencionam muitas formas diferentes de *pranayama* e *kumbhaka*, suspensão da respiração, que os yogues praticam para entrar em *samadhi*. Mas o shivaísmo diz que *pranayama* e *kumbhaka* devem acontecer naturalmente, pela inspiração de Deus. O estado de quietude que ocorre quando as sílabas se fundem dentro e fora é o *kumbhaka* natural. Você não tem que fazer um esforço deliberado para prender a respiração porque, conforme você pratica *hamsa*, o tempo da suspensão da respiração começa a se expandir. A duração do *kumbhaka* aumenta naturalmente.

Enquanto a respiração está suspensa, você experimenta o Eu. Esse é o estado de *samadhi*. De lá surge a bem-aventurança perfeita.

O propósito de repetir o *hamsa mantra* é atingir esse estado. Às vezes as pessoas expressam confusão sobre se é para repetir *hamsa* ou *so'ham*, mas não há motivo para confusão, porque *hamsa* é *so'ham* e *so'ham* é *hamsa*. Ambos os mantras são um só.

Pode-se usar qualquer forma do mantra que se queira, qualquer uma que o Guru der. Através da prática do mantra, você vem a conhecer o espaço onde as duas sílabas surgem e somem. Esse é o estado de Deus, e nós recebemos a ajuda das duas sílabas apenas para alcançá-lo. Até que você entre no estado onde as sílabas do mantra se fundem, continue repetindo o mantra. Mas entenda que o verdadeiro objetivo do mantra é essa consciência.

Uma vez o rei Janaka estava sentado na margem de um rio, repetindo *so'ham* a plenos pulmões. Ocorreu de um sábio chamado Ashtavakra estar passando. Ele era um

grande conhecedor da Verdade, um ser iluminado. Quando viu Janaka, ele ficou surpreso. Ele sabia que Janaka era um ser de grande compreensão, então ele se perguntou por que é que ele estava repetindo *so'ham so'ham* dessa maneira.

Grandes seres não ensinam somente através de discursos filosóficos. Eles utilizam muitos meios sutis para provar o seu ponto. Ashtavakra observou Janaka por um tempo, imaginando como deveria instrui-lo. Então ele teve uma ideia. Ele se sentou. Em uma mão ele tinha uma tigela de água, e no outro lado ele tinha o bastão em forma de T que os yogues usam para apoio na meditação. Ele começou a dizer, muito alto: “Essa é a minha tigela de água, esse é o meu bastão de yoga! Essa é a minha tigela de água, esse é o meu bastão de yoga!”

O rei Janaka começou a repetir o seu mantra mais alto. O sábio também começou a repetir o seu mantra mais alto. Depois de um tempo o rei Janaka ficou irritado. Ele abriu os olhos e perguntou: “Ó irmão, o que você está fazendo?” “O que *você* está fazendo?” perguntou Ashtavakra. “Eu estou repetindo o mantra *so'ham*”, disse Janaka. Ashtavakra disse: “Eu também estou repetindo um mantra. Eu estou repetindo, ‘Essa é a minha tigela de água; esse é o meu bastão de yoga’.” O rei disse: “Você perdeu a cabeça? Quem lhe disse que a tigela de água e o bastão não pertencem a você? Por que você tem que ficar gritando sobre isso?” O sábio respondeu: “Parece-me que você é aquele que não entende. Quem lhe disse que você não é Aquilo? Por que você tem que continuar repetindo que você é Aquilo?” Quando Janaka ouviu isso, ele percebeu de repente que ele era Aquilo e que ele não precisava continuar a repetir *so'ham*.

É isso que nós também precisamos entender. *Hamsa* não é um mantra que você simplesmente repete. O que você tem que fazer é se estabelecer na consciência do mantra que ocorre dentro de você, na meta do mantra, na pulsação que existe no espaço onde as sílabas surgem e somem. Quando eu digo: “Medite em seu próprio Eu,” é isso o que eu quero dizer. Meditar em seu Eu significa alcançar esse espaço. Esse é um *sadhana* muito natural.

Esse é o conhecimento supremo. Não há conhecimento maior que o conhecimento de *hamsa*, e nenhum *japa* maior do que *ajapa-japa*. Esse mantra é o mesmo para todos. Não importa de qual país você vem, não importa qual religião você segue, a sua respiração entra com o som *ham* e sai com o som *sa*. Esse mantra vem do nível mais profundo da fala; ele emana espontaneamente com a respiração.

Um verdadeiro yogue é aquele que faz esse *pranayama* natural, unindo as suas respirações de entrada e saída com as sílabas *ham* e *sa* e realizando esse *japa* natural, *ajapa-japa*. Dessa maneira, um yogue se une a Deus; ele se unifica com o Eu do qual ele 'se separou'. Há pessoas que fazem algumas posturas e *pranayama* e se chamam yogues, mas esses não são verdadeiros yogues. Um verdadeiro yogue é aquele que se estabelece em seu próprio Eu com a consciência de *hamsa*, de que "Eu sou Aquilo." Uma vez estabelecido nesse estado, a meditação prossegue continuamente, o que quer que se esteja fazendo.

Kabir escreveu: "A repetição não-repetida do mantra, *so'ham,* destrói todos os seus pecados e virtudes." A consciência de *so'ham* também é descrita como a percepção de que *aham brahmasmi*: "Eu sou o Absoluto," ou *tat tvam asi*: "Tu és Aquilo." Ela é a compreensão de sua identidade com o Princípio Supremo, e essa compreensão tem o poder de destruir todos os karmas e impressões passadas acumuladas. Ela não só destrói os efeitos de milhões de pecados, ela também corta a escravidão que surge de suas boas ações. Ela acaba com o ciclo de nascimentos e mortes, matando a noção de dualidade.

Enquanto você tiver o senso de dualidade, a sensação de que um ser humano é diferente do outro, de que uma classe é diferente da outra, você não poderá experimentar a felicidade real. O senso de diferença é a fonte de todo medo, de todo sofrimento, e de todos os pecados. No entanto, conforme se pratica *hamsa*, a consciência de igualdade surge de uma maneira natural.

A mente e a respiração estão intimamente conectadas, pois é o movimento do *prana* que cria os

inúmeros universos que surgem e desaparecem na mente. Quando a respiração é irregular, a mente fica perturbada e o senso de dualidade surge. Quando a respiração se torna equilibrada, a mente se aquieta automaticamente. As pessoas comuns geralmente respiram rapidamente e a sua expiração é expelida a uma longa distância. Isso indica uma mente extrovertida. Conforme o mantra se aprofunda, a respiração desacelera, e a expiração fica mais curta. As respirações de entrada e saída se tornam uniformes, e quando isso acontece a mente e os sentidos se voltam para dentro, para o Eu.

O propósito de todo *pranayama* que os *hatha* yogues realizam é equilibrar a duração da inalação e exalação, porque é esse equilíbrio que aquieta a mente e traz a consciência de igualdade. Isso acontece muito facilmente e naturalmente através da prática de *hamsa*.

Quando se fica ciente do *hamsa*, a respiração começa naturalmente a entrar e sair até a mesma distância, e pelo mesmo período de tempo. A suspensão espontânea da respiração que eu já descrevi acontece automaticamente. No espaço imóvel onde a respiração imerge o sentimento de dualidade desaparece, e há consciência da igualdade de todas as coisas. Jnaneshwar Maharaji disse: "Quando você se torna consciente de *so'ham*, a consciência corpórea se dissolve e os sentidos, que estiveram vagando entre os objetos externos, se voltam para dentro automaticamente." Então você experimenta a união de Shiva e Shakti dentro de si mesmo. Dentro e fora se tornam um só.

A sílaba *ham*, que entra com o *apana*, é o mantra semente do Eu. O Eu encarnado, que se sente como eu, é realmente o Eu divino. Esse *aham*, esse eu, tem duas formas. Uma é o eu-consciência comum, o senso de ego, que se identifica com o corpo e os sentidos, que se considera como homem ou mulher, americano ou espanhol ou indiano, preto ou branco. O outro eu é o verdadeiro *aham*, o puro eu-consciência, e esse Eu é Deus. O eu comum é consciência em escravidão. O Eu puro é a consciência no estado de libertação.

Conforme você repete *hamsa* com a compreensão do *aham* perfeito, essa realização surge. Quando você começa a ter a consciência desse Eu puro, o intelecto também se purifica, e então você é capaz de perceber Deus brilhando internamente. O conhecimento de que você é o Eu surge espontaneamente dentro de você. No momento em que você percebe o Princípio Supremo no mantra, você se liberta. Jnaneshwar Maharaj disse: “Assim como a luz permeia todos os lugares, a consciência de *so'ham* se estende do Eu encarnado até o Eu Supremo. Quando um homem fica totalmente imerso na visão de *so'ham*, ele se funde espontaneamente no Ser Supremo.”

O Conhecimento de Deus é uma questão de compreensão. Você não precisa se esforçar para encontrar Deus, porque não há lugar onde Deus não esteja. Ele não é algo que você vai alcançar; você simplesmente deve ficar ciente dele. Da mesma maneira, a ciência do *hamsa* é uma questão de consciência. Ele é o *sadhana* supremo porque não se executa a prática, simplesmente se toma consciência de que a prática está acontecendo por si só.

A *Guru Gita* diz: *ham bijam*, “*Ham* é a semente,” e na semente do Eu o universo inteiro está contido. Do mesmo modo, o *hamsa mantra* é a semente de todas as práticas espirituais. Assim como a enorme figueira brota de uma pequenina semente, e contém ramos, raízes, folhas, flores e frutas, e milhares de outras sementes, a semente do *hamsa* contém yoga, meditação, *japa*, austeridades, e todos os poderes.

O grande santo Namdev disse: “Apenas continue repetindo *so'ham, so'ham* o tempo todo, e você mesmo se tornará Deus.” Esse mantra tem o poder de transformar você completamente.

## Siddha Yoga

Enquanto você continua repetindo o mantra, como através da graça do Guru você se torna consciente do que está acontecendo no interior, a energia interna da Kundalini, que está dormente, desperta automaticamente.

As Upanishads dizem: “A Kundalini Shakti opera através do poder do *hamsa*, que não é diferente do Eu. *Hamsa* flui com o *prana*, a força vital, e o *prana* flui através das *nadis*, os canais corpóreos. Aquele que se esforça pela libertação sem conhecer a ciência do *hamsa* é como alguém que tenta satisfazer sua fome comendo o céu.” Quando, através da prática de *hamsa*, a inspiração e a expiração se equilibram, e a respiração é retida em *kumbhaka* espontâneo, a respiração, que esteve entrando e saindo através das *nadis ida* e *pingala*, se move para a *shushumna*, o canal central. A Kundalini interna, que estava adormecida, se torna ativa e começa a se desenrolar. Então um yoga autonascido, o yoga dos Siddhas, ocorre dentro de você.

O despertar da Kundalini causa a conclusão da jornada espiritual. Até que a Kundalini desperte, você pratica yoga pelos seus próprios esforços e de acordo com o seu próprio capricho. Mas o yoga que ocorre depois que a Kundalini despertou naturalmente acontece de acordo com a inspiração de Deus, de maneira espontânea, enquanto você continua com a sua vida diária. Kundalini é a energia que criou todo o universo, e quando é despertada dentro de você ela trabalha com o seu pleno poder. Movendo-se dentro do corpo ela faz com que posturas de yoga e *pranayama* ocorram espontaneamente, conforme eles são necessários. Ela purifica o sangue e os fluidos corporais e torna o corpo forte e livre de doenças. Ela aquieta a mente e concentra a atenção no interior. A meditação ocorre naturalmente e o conhecimento surge por si só. Conforme a Kundalini se desdobra o mundo interno é revelado a você. Todos os dias você tem novas realizações que o enchem de admiração.

O mundo do yoga é cheio de coisas incríveis. À medida que a Kundalini se desenrola são vistas novas

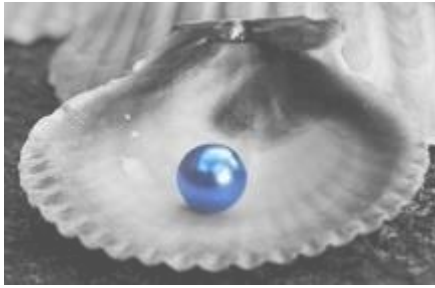
cores e luzes internas cintilantes. Sons divinos primorosos são ouvidos, néctares sutis são saboreados, fragrâncias celestes são percebidas. Viaja-se para diferentes mundos internos. O amor por todas as criaturas começa a pulsar internamente, e a felicidade borbulha continuamente. À medida que esse yoga autonascido continua, a luz do Eu se revela. Observando essa luz delicada e infinitamente fascinante, a Pérola Azul, o yogue fica ciente de sua verdadeira glória. Embora menor que uma semente de gergelim, a minúscula Pérola Azul contém o universo inteiro. Ela é a luz de Deus, a forma de Deus dentro de nós. Um dia, essa pequenina luz se expande para encher o universo, e então o yogue experimenta a sua onipresença. Ele alcança o estado da Verdade Suprema, o estado que está além de toda dor e prazer. Ele experimenta a verdadeira bem-aventurança da Consciência. Ele sabe sem qualquer dúvida, "Eu sou Deus, e Deus é eu." Um yogue assim vive em constante consciência do Eu, no estado de perfeito destemor e liberdade. Isso é libertação. É isso o que você alcança através da prática e compreensão do *hamsa*.

Esse é o segredo do *sadhana* de um Siddha; essa é a prática de seres perfeitos; essa é a sabedoria dos maiores santos. Pratique-o com grande reverência. Não há mantra maior do que esse, nem adoração maior que a meditação, nem divindade maior que o Eu. Lembre-se sempre disso. Essa é a instrução final do Guru, o comando de Shiva.

A ciência do *hamsa* é a ciência do Eu. Ele é a fonte de todo conhecimento. É um presente de Deus para nós. Repita-o com respeito.

Sente-se muito quietamente. Torne-se consciente da respiração entrando e saindo repetindo *hamsa, hamsa*. Entenda que *ham* é o Eu perfeito, a Consciência pura. Entenda que *sa* é a energia universal. Foque sutilmente no lugar onde essas sílabas surgem e somem e você conhecerá o Eu.

Esse é o verdadeiro estado de Deus.

**Você é Aquilo**.

## Glossário

<u>Ashtavakra</u> (literalmente: deformado em oito lugares): Um grande sábio dos tempos antigos e o filho de um sábio; autor da *Ashtavakra Gita*, um diálogo entre Ashtavakra e Janaka, cujo tema é que se pode ficar livre do *samsara* (o ciclo de nascimentos e mortes) apenas através da percepção da Realidade Suprema não-dualista.

<u>Bhagavad Gita</u>: Uma escritura sagrada e muito popular que narra os ensinamentos do Senhor Krishna para Arjuna. Ela se encontra no *Mahabharata*.

<u>Bhairava</u>: A Realidade Suprema, Shiva.

<u>Bhairavi</u>: A Energia Suprema, Shakti.

<u>Garbha Upanishad</u>: Uma das Upanishads, que dá uma descrição elaborada do corpo físico e de como a alma habita nele e anseia por libertação. *Veja também*: Upanishads.

<u>Guru</u>: Um mestre espiritual que alcançou a unidade com Deus e que inicia seus discípulos e devotos no caminho espiritual e os guia para *moksha* ou libertação. Na tradição Siddha, o Guru é o poder concessor da graça de Deus que inicia discípulos através do Shaktipat.

<u>Guru Gita</u>: Um texto em sânscrito no qual o Senhor Shiva expõe os mistérios do princípio do Guru para a sua consorte Parvati.

<u>*ida*</u>: A *nadi* que se origina na base da coluna e termina na narina esquerda; chamada de *nadi* da lua por causa de seu efeito refrescante.

<u>Janaka</u>: Um santo que governou o reino de Mithila na Índia antiga. Seu Guru era Yajnavlkya; sua filha era Sita, consorte do Senhor Rama.

Jnaneshwar Maharaj (1275-1296): Um grande santo de Maharashtra cujo comentário sobre a Bhagavad Gita, a *jnaneshwari*, escrita antes de ele ter vinte anos, é considerada uma das grandes escrituras dos tempos modernos.

Kabir (1440 - 1518): Um grande místico e poeta que viveu em Benares e era um tecelão por profissão.

Kalidasa (aprox. século V): Um grande poeta clássico da Índia; autor de muitas peças e poemas.

karma: 1: Ação; 2: força ou efeito das ações passadas acumuladas.

Krishna (literalmente, o escuro; o Senhor que atrai irresistivelmente): A oitava encarnação de Vishnu. A sua vida é descrita no *Bhagavad Purana*; o seu maior ensinamento de yoga está contido na *Bhagavad Gita*.

kumbhaka: Suspensão voluntária ou involuntária da respiração.

Kundalini (literalmente, a enrolada): A energia espiritual que se encontra enrolada na base da espinha de cada Indivíduo. Quando despertada, ela começa a subir, purificando o corpo e iniciando processos espirituais.

mala: Um rosário usado para a repetição do mantra.

mantra: palavras ou sons sagrados dotadas do poder de transformar o indivíduo que os repete.

mantra semente (*bija mantra*): Um som básico da língua sânscrita, dito ser o nome natural do objeto que ele denota. A repetição do *bija* mantra manifesta o objeto, divindade ou estado que ele representa.

*nadi*: canal nervoso sutil para o fluxo de prana; há 72.000 *nadis* no corpo humano.

Namdev (século XIII): um santo-poeta de Maharashtra; um alfaiate por profissão e contemporâneo de Jnaneshwar.

Parvati (literalmente, filha das montanhas): Esposa de Shiva e filha do rei dos Himalaias; um nome da Mãe Universal, ou Shakti.

*pingala*: A *nadi* que se origina na base da espinha e termina na narina direita; chamada de *nadi* do sol por causa de seu efeito de aquecimento.

*pranayama*: Regulação e controle da respiração.

*sadhana*: A prática de disciplina espiritual.

*samadhi*: Estado de união meditativa com o Absoluto.

sete constituintes do corpo: fluido linfático, carne, osso, sangue, medula, sêmen e gordura.

Shivaísmo (Shivaísmo da Caxemira): Filosofia de não-dualismo que reconhece todo o universo como uma manifestação de Citti, ou energia consciente divina. O shivaísmo explica como o Princípio Supremo informe e imanifesto, conhecido como Shiva, se manifesta como o universo. A escritura autorizada do shivaísmo é o *Shivasutras*.

Shakti: 1: literalmente, força, energia; 2: a energia cósmica divina que projeta, mantém e dissolve o universo; 3: esposa de Shiva.

Shiva: O Princípio Supremo do universo, que é transcendente bem como imanente; o Eu Supremo.

*Shivasutras*: Uma das principais escrituras do shivaísmo da Caxemira, dita ter sido revelada pelo Senhor Shiva para o sábio Vasuguptacharya para perpetuar a filosofia do não-dualismo. O texto consiste em vinte e sete *sutras*

(aforismos) que foram encontrados inscritos em uma rocha na Caxemira.

Siddha: O Perfeito; aquele que alcançou unidade com a Realidade Suprema e que vive no estado de liberdade interna completa.

*shushumna*: A central e a mais importante das 72.000 *nadis*, que se estende desde a base da espinha até o topo da cabeça. A Kundalini despertada sobe através da *shushumna*, atravessando todos os *chakras* (centros de consciência), que estão localizados nela.

Tantra: Texto escritural revelado pelo Senhor Shiva na forma de um diálogo com sua consorte Parvati.

Upanishads (literalmente, sentar próximo): Os ensinamentos dos videntes antigos, que constituem a parte final dos Vedas.

Vijnana Bhairava: Um texto tântrico do shivaísmo da Caxemira.

***Namastê***